

## Maksimalkan Manfaat Yoga untuk Kesehatan



Manfaat yoga untuk kesehatan tidak hanya membuat tubuh lebih segar dan bugar, tapi juga mengurangi stress dan kelelahan akibat terlalu banyak pikiran. Yoga memaksimalkan gerak tubuh dan pikiran, sehingga tepat untuk Anda yang merasa mudah stress dan butuh relaksasi.

Gerakan-gerakan yoga begitu banyak, dan setiap gerakannya memiliki manfaat untuk kesehatan. Terutama pernapasan yang dilakukan, fokus utama manfaat yoga untuk kesehatan. Apa saja manfaat yoga untuk kesehatan? Berikut beberapa diantaranya:

### **Mengurangi Asma**

Penyakit asma biasanya keturunan, atau bawaan dari lahir. Ada juga yang menderita asma karena alergi pada hal tertentu. Apapun itu, saat penyakit asma kambuh tentunya sangat mengganggu aktifitas sehari-hari. Manfaat yoga untuk kesehatan salah satunya adalah bisa mengatasi atau mengurangi asma. Ini karena pada saat melakukan yoga, tubuh dilatih untuk berkonsentrasi pada pernapasan (*pranayama*). Dengan begitu, asma pun bisa teratasi asal rajin melakukan latihan pernapasan dengan yoga.

### **Mengatasi Sakit Punggung**

Sakit punggung umumnya terjadi karena postur tubuh yang buruk. Bila dibiarkan, bisa membuat postur tubuh semakin buruk dan punggung sakit dan sulit beraktifitas. Gerakan-gerakan yoga dapat memperbaiki postur tubuh, bahkan juga mengatasi sakit punggung.

Saat melakukan gerakan yoga, banyak dilakukan perenggangan otot-otot tubuh, termasuk bagian punggung.

### **Menghilangkan Stress**

Stress bisa membuat tubuh menjadi lelah dan lemas, sehingga mudah terserang penyakit. Tubuh dan pikiran perlu relaksasi, dan bisa dilakukan dengan yoga. Gerakan yoga cukup santai dan mengandalkan ketenangan pikiran dan pernapasan yang tenang, membuat tubuh jadi lebih rileks. Stress pun hilang, dan penyakit enggan untuk dekat-dekat.

### **Mengurangi Resiko Penyakit Jantung**

Tekanan darah tinggi, juga penyakit jantung disebabkan salah satunya oleh tidak lancarnya peredaran darah dan aliran oksigen dalam darah ke organ-organ tubuh. Melakukan yoga membuat aliran darah menjadi lancar, begitu juga asupan oksigen dalam darah sehingga mengurangi resiko penyakit jantung.

### **Mencegah Osteoporosis**

Osteoporosis atau pengapuran tulang bisa terjadi bila tubuh tidak sering dilatih. Yoga membuat tubuh menjadi lentur dan fleksibel, sehingga kekuatan tulang pun terjaga dengan gerakan-gerakannya.

### **Menurunkan Kadar Gula dan Kolesterol dalam Darah**

Mengurangi kadar gula dan kolesterol dalam darah bisa dilakukan dengan proses detoksifikasi atau mengeluarkan racun-racun dari tubuh. Yoga membantu mempercepat keluarnya racun-racun dari tubuh ini melalui keringat dan lancarnya sistem pencernaan, sehingga tubuh lebih sehat dan bugar.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/maksimalkan-manfaat-yoga-untuk-kesehatan.html>